PLANTAS QUE CUIDAN DE PLANTAS

Autor: David Castellanos Iglesias

Peticionario: Lucete Lecer

Resumen: Esta actividad trata de acercar a todas las personas conocimientos de agroecología. Existen en la naturaleza plantas, que usadas de manera correcta, nos ayudan en el cuidado de nuestros cultivos siendo, a la vez, respetuosos con el medio ambiente. Habrá un paseo por el campo para reconocer y recolectar aquellas plantas beneficiosas para el cuidado de las plantas. Por último, se prepararán los caldos con los extractos vegetales y se enseñará para que usarlos.

Summary: This activity aims to bring all those skills agroecology. Naturally occurring plants, used correctly, help us care for our crops, at the same time respect the environment. There will be a walk in the country to identify and collect those plants beneficial for plant care. Finally, be prepared broths with plant extracts and to teach using them.

INTRODUCCIÓN

En nuestro alrededor encontramos una serie de plantas espontáneas que crecen en las proximidades de nuestros cultivos: ortigas, diente de león… que podemos aprovechar para el control de plagas y enfermedades, ya que están en el medio de forma natural. De lo que se trata es de regular las poblaciones, no de erradicarlas. De esta manera, conseguimos una reducción importante de costes y una producción más respetuosa.

En las comunidades bióticas, muchas especies se regulan unas a otras por medio de la producción y liberación de repelentes, atrayentes, estimulantes e inhibidores químicos. La *alelopatía* es la ciencia que estudia las relaciones entre las plantas que se rechazan utilizando sus feromonas para evitar su ataque de las diferentes plagas y enfermedades.

Estas relaciones se hacen especialmente importantes a medida que las plantas adultas sintetizan esencias y aromas característicos. Algunas plantas segregan substancias tóxicas que no les permiten ser cultivadas en asociación. Por ejemplo, el hinojo, el eneldo, el anís y las raíces del ajenjo son tóxicas para otras plantas; no obstante, en forma de infusión ayudan a controlar pulgas, babosas, escarabajos y otros insectos del suelo.

TIPOS DE CONTROL ALELOPÁTICO

El control orgánico con plantas se utiliza desde hace mucho tiempo y su funcionamiento se basa en repeler o atraer insectos, gusanos y agentes vectores de enfermedades. Las plantas que se usan para estos fines son las hortalizas, las hierbas aromáticas, plantas medicinales, y las mal llamadas malas hierbas. Los tipos de control que frecuentemente se usan se hacen con plantas acompañantes, con plantas repelentes o con cultivos trampa.

- **Plantas acompañantes:** Se refiere al uso de las plantas, por medio de las cuales, los cultivos se encuentran en combinación satisfactoria con otras plantas, para proporcionar un beneficio mutuo (*simbiosis*).
- **Plantas repelentes:** Son plantas de aroma fuerte para mantener alejados los insectos de los cultivos. Este tipo de plantas protegen a los cultivos hasta 10 metros de distancia, algunas repelen un insecto específico y otras, varias plagas. Generalmente, las plantas repelentes se plantan en los bordes de los cultivos para ejercer una barrera protectora. Desde tiempos remotos se han plantado gran variedad de plantas aromáticas en los bordes o en pequeñas áreas de cultivo, conociéndose los beneficios que brindan a la mayoría de las plantas. Todas las plantas aromáticas ejercen una influencia sobre sus plantas vecinas, incluidas las hortalizas.
- **Cultivos trampa:** Algunos agricultores tradicionales acostumbran usar plantas que son altamente atractivas para los insectos y los desvían de los cultivos cara ellas. Estas plantas llamadas cultivos trampa, se suelen sembrar en los cultivares o sus proximidades, de manera que los insectos son atraídos hacia allí para poder atraparlos y eliminarlos con facilidad. También pueden servir como lugares de reproducción para parasitos y depredadores de algunas plagas.

EXTRACTOS FERMENTADOS PARA NUESTRAS PLANTAS

Los extractos fermentados son el resultado de poner a fermentar en agua, de manera espontánea y controlada, fragmentos de vegetales. Todas las plantas que crecen en la proximidad de nuestra casa tienen un interés nutricional para el huerto o jardín. Sean o no llevadas al compost o utilizadas en extractos fermentados o no, todas tienen un potencial no despreciable. Dicho esto, no nos tiene que apurar la elección, pero sí es cierto, que algunas plantas, podrían constituir por sí solas una 'farmacia de auxilios' capaz de aliviar la mayor parte de los daños en el huerto. Destacan la ortiga, consuelda, cola de caballo y helecho común.

¿Qué agua utilizar?

Se utiliza preferentemente agua de lluvia (de 15 a 25ºC). En invierno hay que pensar en dejar que el agua se temple en un local tibio. Por encima de los 25ºC se producen degradaciones enzimáticas no deseadas. Para recoger agua de lluvia es suficiente con colocar un recipiente en la bajada de la canalera. Se deben evitar los bidones oxidados. A veces, cuando el tejado es de placas de Uralita o fibrocemento, se aprecian trazas de materias calcáreas o de amianto. Según las regiones, el agua de lluvia es más o menos ácida. Hasta un pH de 5 no hay que inquietarse. Por debajo de 5 corregir con un poco de ceniza de madera.

El agua del grifo presenta cierto número de inconvenientes, en particular por su contenido en cloro y caliza. El cloro es un potente oxidante destinado a desinfectar el agua hasta que llega al grifo. Se puede empobrecer los extractos contrarrestando la acción de las bacterias. El remedio es sencillo: dejar el agua al aire libre en un cubo de plástico bien amplio, durante 2 o 4 días (según la cantidad de cloro que tenga), removiéndola de vez en cuando.

La cal tapona los estomas de las hojas e impide la estimulación a través de éstas. Modifica el pH. Si sobrepasa un pH7, se aconseja añadir vinagre de vino, a razón de un cuarto de litro de vinagre por cada 30 litros de agua. De esta manera se baja el pH en un punto.

El agua de pozo o de fuentes es a menudo caliza y tiene nitratos. Si un análisis la señala como no potable, no utilizarla para hacer extractos, incluso aunque con ella se pueda regar perfectamente las plantas.

¿Y los recipientes?

Hay que emplear un recipiente sobredimensionado (15 litros para preparar 10 litros de extracto), más alto que ancho para que las plantas se remojen bien. Hacerlo con miras amplias, ya que los extractos son fáciles de almacenar. Si se tiene mucha ortiga, es mejor emplear un cubo de 30 litros, sólido y grueso; es más práctico que 3 de 10 litros.

Importante tener en cuenta que las cubas de madera tienen sus limitaciones. Son pesadas y no muy estancas. En cuanto se secan -entre dos periodos de preparaciones- tienen fugas. Además, cuando son nuevas la madera deja taninos en la preparación y si han servido para hacer vino, no estaremos nunca seguros de que no tengan materias nocivas. Tampoco hay que usar recipientes metálicos, salvo los de acero inoxidable.

¡Cuidado con las dosis!

Llenaremos ¾ partes del recipiente con planta fresca cortada con tijeras. A veces nos conformamos con colocar las plantas y después en el mismo recipiente trocearlas con la podadora. La finalidad de trocear las plantas es facilitar la extracción de sus sustancias activas, al romper sus ampollas de esencia o vacuolas donde están contenidos algunos metabolitos secundarios. Esta práctica es crucial para lograr extractos de saúco, helecho común, ajenjo, salvia, ruibardo, lavanda, y sobre todo plantas coriáceas.

Se calcula alrededor de un kilo de plantas frescas para 10 litros de agua, incluso menos. Si se utiliza planta seca, la dosis desciende de 100 a 200 gramos según el caso.

Vigilar la fermentación

Para tener éxito con la fermentación se requiere un seguimiento tanto más cuidadoso cuanto menos experiencia se tenga. Una regla general como preámbulo: cuanto más alta es la temperatura, más rápido fermenta el extracto. Puede ser de 5 a 30 días. Como promedio, a 18-20ºC, un extracto de ortiga estará listo en menos de 15 días.

Cuando veamos burbujas, en nuestra fermentación, es un buen signo. Cuando deje de haberlas, ha llegado el momento de trasegar y filtrar para bloquear la fermentación. Guardar inmediatamente en un bidón cerrado, sin dejarle aire.

Para cada objetivo una planta

Como sabemos, hay plantas que pueden curar a otras plantas. Las hay de acción estimulante, fungicida, repulsivas e insecticidas. Como muestra dejamos ejemplos de cada tipo citado.

- Plantas estimulantes (favorecen el crecimiento): milenrama; diente de león; consuelda; helecho común; ortiga...

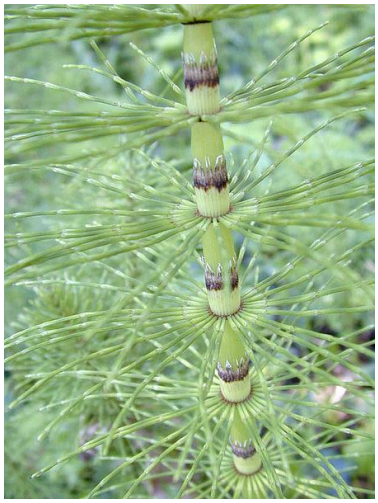
Milenrama
(Achillea millenfolium)

Diente de león
(Taraxacum officinalis)

Ortiga
(Urtica dioica)

- Plantas de acción fungicida (estimulan las reacciones defensivas): ajo; cola de caballo; rábano silvestre; salvia...

Bardana
(Tropaelum majus)



Cola de caballo
(Euquisetum arvense)

Salvia
(Salvia officinalis)

- Plantas repulsivas (repelen insectos y parásitos): capuchina; tomillo; albahaca; lavanda; hiedra; menta; saúco...

Tomillo
(Sambucus nigra)

Sauco, sabugueiro
(Sambucus nigra)

Albahaca
(Ocium basilicum)

- Plantas de acción insecticida (limitan las infestaciones): hierbabuena; helecho común; consuelda; ortiga; saponaria; pelitre...

Helecho común
(Pteridium aquilinum)

Consuelda
(Symphytum officinale)

Hierbabuena
(Mentha spicata)

PLANTAS ESTIMULANTES

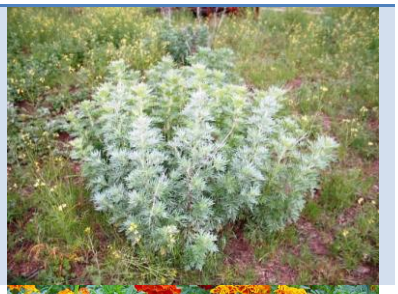
Favorecen un crecimiento harmonioso de las demás plantas, la vida microbiana de la tierra y que estimulan las capacidades de autodefensa de las plantas a los ataques parasitarios.

PLANTAS	MODO DE EMPLEO	PROPIEDADES	IMAGEN
Milenrama Hierba de Aquiles *(Achillea millefolium)*	Extracto en frío sumergido 20 gr de flores secas en 10 litro de agua 24h. Añadir a las soluciones fungicidas diluyendo al 10%	Mejora el compost y refuerza los preparados fungicidas.	
Manzanilla Camomila *(Matricaria chamomila)*	Infusión con 50 gr de flores secas en 10 lt de agua caliente. Diluir al 5% y regar en los surcos	Calma el exceso de vigor en las plantas. Refuerza sus resistencia	
Consuelda Hierba para las heridas *(Symphytum officinale)*	Extracto fermentado 1kg de planta fresca por 10 lt. Macerar durante varios días. Diluir al 10% (riego al pié) o al 5% (pulverizar)	Favorece las germinaciones, la maduración de los tomates, apio y coles. Activa el compost.	
Helecho común Fento común *(Pteridium aquilinum)*	Picar las hojas frescas (eficaz contra babosas)	Acolchado fresco sobre las plantas, los lixiviados de su fermentación atraen babosas e intoxican, como el metaldehído. Excelente compost.	

Ortiga Estruga *(Urtica dioica)*	Extracto fermentado con 1kg de planta fresca por 10lt de agua. Macerar durante unos días. Diluir al 10% (riego al pié) o al 5% (pulverizar)	Acelera el compostaje. Refuerza las plantas, lucha contra la clorosis. Favorece la fotosintesis	
Diente de león *(Taraxacum officinalis)*	Extracto fermentado con 1kg de planta por 10lt de agua. Macerar durante unos días. Diluir al 20%	Mejora la estructura del suelo y regula el crecimiento de las plantas.	
Caléndula *(Calendula officinalis)*	Extracto fermentado con 1kg de planta por 10lt de agua. Macerar durante unos días.	Refuerza y da vigor a las plantas, sobre todo a las coles y los tomates	
Valeriana *(Valeriana officinalis)*	Extracto fermentado con 1kg de planta fresca por 10lt de agua. Macerar durante unos días. Diluir al 10% (riego al pié) o al 5% (pulverizar)	Estimula el crecimiento de las hortalizas y de los rosales	

PLANTAS REPULSIVAS

Muchos insectos y parásitos localizan localizan sus plantas favoritas por el olor que desprenden. Éstas tienen el don de confundir y desorientar al enemigo.

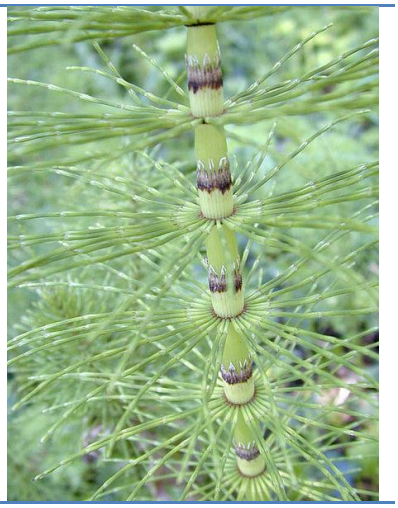
PLANTAS	MODO DE EMPLEO	PROPIEDADES	IMAGEN
Ajenjo Artemisia *(Arthemisia Absynthium)*	Infusión realizada con un puñado de hojas frescas en 1lt de agua durante 15 min. Diluir al 20%	Aleja la mosca de la col, las babosas, pulgones y gusanos de la fruta	
Tagetes *(Tagetes spp.)*	Picarlas las plantas frescas e incorporarlas al suelo	Repelente de nematodos y, por el olor, de pulgones	
Capuchina *(Tropaelum majus)*	Planta acompañante de cultivos	Repele la mosca blanca y pulgón	
Sabugueiro *(Sambucus nigra)*	Extracto fermentado de 1kg de hojas frescas por 10lt de agua. Macerar durante 3 días. Emplear puro por el riego	Aleja a topos, topillos y ratones	
Tomillo *(Thymus vulgaris)*	Planta acompañante	Atrae insectos beneficiosos y detiene el ataque de la oruga del repollo	

Albahaca *(Ocium basilicum)*	Planta acompañante, sobre todo con el tomate. Evitar asociarlo con ruda.	Repele moscas e mosquitos	

PLANTAS DE ACCIÓN FUNXICIDA

Estimulan las reacciones defensivas de las otras plantas. Se emplean de modo preventivo, insistiendo en las especies más sensibles

PLANTAS	MODO DE EMPLEO	PROPIEDADES	IMAGEN
Bardana *(Articum lappa)*	Extracto fermentado de hojas y raíces 1kg por 10lt de agua. Diluir al 5% y pulverizar	Planta estructurante que estimula la vida del suelo y la vegetación. Actúa contra el mildiu de la patata.	
Salvia *(Salvia officinalis)*	Extracto fermentado de hojas y flores 1kg por 10lt de agua. Diluir al 10% y pulverizar	Actúa contra el mildiu de la patata.	
Capuchina *(Tropaeolum majus)*	Infusión 500gr de hojas en 5lt de agua hirviendo. Diluida al 30% (bueno para el tomate)	Contra el chancro en frutales y el mildiu del tomate	

Cola de caballo	Extracto fermentado con la planta seca de 100gr por 10lt de agua. Diluir al 5%. Pulverizar por la mañana preferiblemente	Controla hongos (monilia, roya, moteado y lepra del melocotonero). Aleja el gusano del puerro y la araña roja.	

PLANTAS	MODO DE EMPLEO	PROPIEDADES	IMAGEN
Consuelda *(Symphitum officinalis)*	Infusión durante 20 min en 1lt de agua con 8 hojas hechas pedazos. Reposar durante 12h y pulverizar puro	Contra babosas, mosca blanca y pulgones	
Hierbabuena *(Mentha spicata)*	Infusión de 100gr de planta fresca en 1lt de agua. Pulverizar pura	Contra pulgón: verde, negro e cincento	
Sabugueiro *(Sambucus nigra)*	Decocción de 1kg de follas frescas nuevas en 10 lt de agua. Dejar a remojo durante 24h y después hervir durante 30 min. Pulverizar pura	Contra pulguillas de la col, pulgones y trips	

Ortiga *(Urtica dioica)*	Infusión en frío de hojas frescas y raíces picadas, 800gr en 10lt de agua durante 2 días. Pulverizar diluida al 10%	Contra ácaros amarillos y rojos	
Helecho *(Pteridium aquilinum)*	Extracto fermentado con 1kg de hojas en 10lt de agua durante 4-5 días. Diluir al 10% antes de pulverizar	Contra pulgón lanígero, cicadélidos de la viña y orugas de alambre	